

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.43:355.01«364»(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/14>

Котвіцька А.А.

Національний фармацевтичний університет

Владимирова І.М.

Національний фармацевтичний університет

Пляка Л.В.

Національний фармацевтичний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Воєнний стан в Україні торкнувся усіх сфер життя, зокрема і системи освіти. Всі учасники освітнього процесу закладу вищої освіти опинилися у складному емоційному стані. У статті висвітлено результати анонімного онлайн-опитування здобувачів вищої освіти, викладачів та співробітників університету. Метою даного дослідження стало вивчення та аналіз психологічного стану учасників освітнього процесу Національного фармацевтичного університету в умовах воєнного стану в Україні. Необхідність даного дослідження зумовлена підвищенням ризику розвитку проблем з психічним здоров'ям, що матиме серйозні наслідки для їхнього загального здоров'я та успішного професійного розвитку і самореалізації. Дане опитування дало можливість визначити основні джерела інформації, до яких звертаються учасники освітнього процесу, щоб дізнатись про методи керування емоціями та збереження психічного здоров'я. Також отримані дані вказують на те, що значна кількість опитаних виявляє значний рівень довіри до друзів та родини. Саме процес обговорення найбільш складних життєвих ситуацій з близькими людьми допомагає їм усвідомити, проаналізувати та обрати для себе шляхи їх вирішення.

В результаті дослідження встановлено, що психологічний стан учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану має свої особливості та потребує особливих заходів, що мають бути реалізовані. Основну увагу в процесі надання психологічної допомоги та підтримки учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану варто зосередити на роботі з негативними емоційними станами, формуванні стресостійкості, роботі зі страхами, профілактиці конфліктів, формуванні позитивних життєвих та професійних перспектив.

Ключові слова: психологічний стан, психологічний супровід, психологічна допомога, психологічне консультування, психологічна освіта.

Постановка проблеми. Військовий конфлікт в Україні обумовлює надзвичайні ризики для психічного здоров'я та соціально-економічного благополуччя населення. Нинішній контекст подій в Україні також обмежує доступ до якісної освіти: здобувачі вищої освіти та викладачі, які проживають в умовах війни, мають підвищений ризик розвитку проблем з психічним здоров'ям, що матиме серйозні наслідки для їхнього загального здоров'я та успішної самореалізації [6].

Одним із головних завдань закладу вищої освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу.

Психологічна служба покликана забезпечити психологічну допомогу і психологічний супровід усіх учасників освітнього процесу на основі єдиних узгоджених процедур, стандартів, методик і технологій для успішного досягнення основних завдань освітніх реформ при умові збереження й подальшого розвитку соціального благополуччя,

особистісної своєрідності і психічного здоров'я [3, с. 6]. Підвищення ефективності діяльності психолога засобами прикладної психології досягається тільки за умови збереження психічного здоров'я і благополуччя людей, шляхом виявлення внутрішніх, особистісних, ресурсів і можливостей на основі гуманістичного підходу з дотриманням усіх етичних норм [2, с. 14].

У Національному фармацевтичному університеті (НФаУ), відповідно до статті 76 Закону України «Про освіту», діє Сектор психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу НФаУ «Психологічна служба» науково-методичної лабораторії з питань фармацевтичної освіти МОЗ України. Основною метою його діяльності є сприяння створенню умов для професійного та особистісного розвитку здобувачів вищої освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань фармацевтичної освіти.

На даний час першочерговим завданням психологічної служби у закладі освіти є вивчення психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні з метою його оптимізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вивчення емоційного стану особистості в складних життєвих ситуаціях знайшла своє відображення у наукових дослідженнях таких науковців як С. Богданов, І. Булах, О. Залеська, Т. Ларіна, С. Максименко, В. Панок, Е. Помиткін, Д. Романовська, М. Смільсон, Т. Титаренко, І. Ткачук, І. Черезова та інших. Дослідниками проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій тощо.

Переважно науковці наголошують на тому, що будь-який психічний стан може розглядатися як складна система, яка тимчасово утворилася, як конкретний прояв усіх компонентів, явищ психіки на даний момент [1]. Однак попри поширеність й різноманіття досліджень у даній галузі, багато аспектів лишаються недостатньо висвітленими, зокрема, це психологічний стан учасників освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні.

Аналіз наукової літератури свідчить про достатньо вагоме теоретико-методологічне обґрунтування проблем, пов'язаних із психологічним станом та його впливом на освітню і професійну діяльність учасників освітнього процесу у закладі вищої освіти. Разом із тим, питання емоційного стану учасників освітнього процесу у НФаУ та

надання психологічної допомоги практично не досліджено, й тому є актуальними і вимагають подальшого опрацювання.

Метою даного дослідження є вивчення та аналіз психологічного стану учасників освітнього процесу НФаУ в умовах воєнного стану в Україні.

Виклад основного матеріалу. В умовах сучасного розвитку суспільства збільшується кількість негативних впливів на людину, які вона не завжди спроможна опанувати, конструктивно на них відреагувати або адаптуватися до них. Такий вплив безпосередньо позначається на психічному стані особистості [7, с. 5].

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», створеної за ініціативою першої леді України Олени Зеленської, з метою визначення психологічного стану учасників освітнього процесу Університету в умовах воєнного стану в країні, Психологічною службою НФаУ у червні 2023 року було проведено анонімне онлайн-опитування здобувачів вищої освіти, викладачів та співробітників університету. Анкета поширювалась через google-сервіси.

У процесі анкетування було опитано 245 учасників освітнього процесу НФаУ: викладачі (28,6%), співробітники (5,7%), здобувачі вищої освіти (65,7%). Аналіз результатів опитування проводився з використанням методів систематизації, порівняння та узагальнення, групування, описової статистики. Узагальнення результатів опитування дало змогу одержати таку інформацію.

Учасникам опитування було запропоновано дати відповідь на запитання: «Як Ви оцінюєте сьогодні свій психоемоційний стан?». Варіантів відповідей було сім, обрати можна було тільки один, що відображав думку/оцінку респондента.

За середнім значенням показників визначено, що напружений стан відмічають 29,0% респондентів, незадовільний через порушення сну та виснаження – 25,3% респондентів, спокійно почувуються – 15,9% респондентів, у депресивному стані знаходяться – 9,8% респондентів, постійно роздратовані – 9,4% респондентів, у стані апатії – 6,1% респондентів, почуття самотності спостерігається у 4,5% респондентів (табл. 1).

Стосовно відчуття останнім часом стресу або тривоги за середнім показником усіх категорій респондентів переважна більшість, а саме 83,7% відповіли ствердно, 4,9% респондентів не відчували цих емоційних станів, важко було дати відповідь на це питання 11,4% респондентам (рис. 1).

Таким чином, можна стверджувати, що реалії повномасштабної війни вплинули на кожного

Аналіз психоемоційного стану учасників освітнього процесу НФаУ

Психоемоційний стан	Викладачі, %	Співробітники, %	Здобувачі вищої освіти, %	Середнє значення, %
Спокійний	14,3	28,6	15,5	15,9
Напружений	50,0	35,7	19,3	29,0
Постійно роздратований	7,1	0,0	11,2	9,4
В стані апатії	1,4	0,0	8,7	6,1
Знаходжусь у депресивному стані	4,3	7,1	12,4	9,8
Почуваю себе самотнім	2,9	7,1	5,0	4,5
Незадовільний через порушення сну та виснаження	20,0	21,4	28,0	25,3

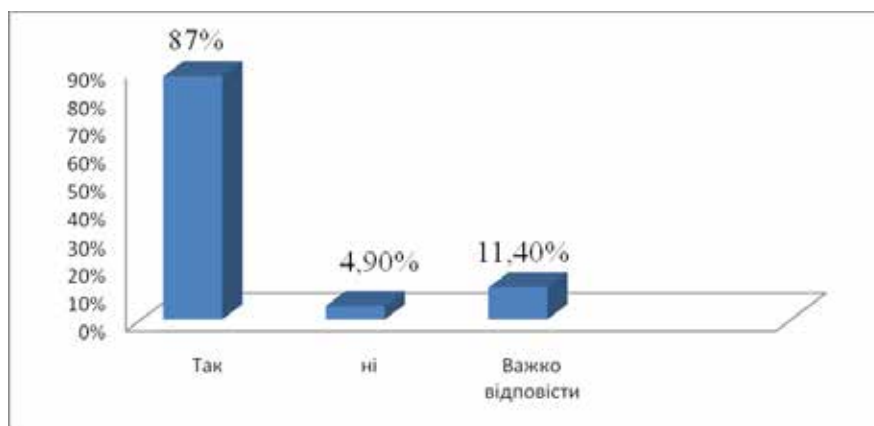


Рис. 1. Стани стресу та тривоги учасників освітнього процесу НФаУ в умовах воєнного стану

учасника даного дослідження. Саме тому першочерговим завданням психологічної служби НФаУ є надання невідкладної психологічної допомоги та підтримки всім учасникам освітнього процесу, що дозволить їм впоратися зі складними емоційними станами, а також попередить виникнення проблем з ментальним здоров'ям.

Зрозумілим є те, що з початком повномасштабної війни життя кожного українця кардинально змінилося. Зважаючи на постійну небезпеку і загрозу отримання фізичних травм, у час військового протистояння через постійні хвилювання та тривогу з'являються також і психологічні проблеми [4]. Це проявляється в тому, що травмовані особистості відчувають труднощі з концентрацією, увагою і поведінкою. Стосовно здобувачів освіти, можна спостерігати, що деякі можуть бути занадто тихими і замкненими, а інші – гіперактивними. Також відмічається проблема з успішністю [5].

Враховуючи психологічні стани та потреби учасників освітнього процесу у період військо-

вого стану, Психологічна служба НФаУ забезпечує психологічний супровід професійного становлення майбутніх фахівців фармацевтичного сектору, шляхом проведення тренінгів, семінарів та вебінарів з проблем професійного самовизначення, формування емоційної компетентності, особистісних якостей, зокрема, «Емоційна компетентність як фактор успіху», «Мистецтво ставити мету», «Керування собою та своїми можливостями», «Арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями», «Життєстійкість в умовах війни», «Ментальне здоров'я: як подбати про себе» тощо.

Безперечно, важливим моментом у наданні психологічної допомоги є визначення та застосування способів активності, які допомагають подолати стрес. При аналізі відповіді на питання «Які способи активності допомагають Вам подолати стрес або тривогу?» за середнім показником було визначено, що 67,8% респондентів отримують підтримку від рідних та друзів; 53,5% респондентів позбавляються негативного емоційного стану

під час перегляду художніх фільмів/телебачення/серіалів; 39,2% респондентів долає стрес, займаючись спортом; 36,3% респондентів знімає емоційну напругу, заглиблюючись в роботу/навчання; 29,0% респондентів обирає для себе проведення часу в Інтернеті; 25,7% респондентів стверджують, що зняти стрес або тривогу їм допомагає хобі; 21,6% респондентів знімає емоційну напругу в процесі читання книг; 9,0% респондентів звертаються по допомогу до психолога чи психотерапевта (табл. 2).

За результатами аналізу визначено, що значна кількість опитаних виявляє значний рівень довіри до друзів та родини. Саме процес обговорення найбільш складних життєвих ситуацій з близькими людьми допомагає їм усвідомити, проаналізувати та обрати для себе шляхи їх вирішення. Безперечно, що такий спосіб є життєво необхідним для того, щоб зберегти здоров'я як фізичне, так і психічне.

Результати відповіді респондентів на питання «До кого у складні часи Ви звертаєтесь за підтримкою?» переважна більшість опитаних за середнім показником категорій зазначили, що у складних життєвих ситуаціях вирішують свої проблеми самостійно 77,1%, а 65,3% респондентів зверта-

ється за підтримкою до друзів та близьких. Лише 4,9% респондентів звертається за допомогою до психолога; 3,7% респондентів – до психотерапевта (табл. 3).

Як свідчать результати даного дослідження, а також думки фахівців, культури піклування про своє психічне здоров'я в Україні практично немає. Більша частина учасників освітнього процесу закладів вищої освіти ніколи в житті не зверталася до психолога. Розуміючи такі тенденції в суспільстві, Психологічною службою НФаУ здійснюється робота у напрямку забезпечення доступності та якості надання психологічної допомоги, формуванням психологічної готовності учасників освітнього процесу щодо звернення до психолога у разі потреби.

В умовах воєнного стану в Україні Сектор психологічного супроводу учасників освітнього процесу НФаУ «Психологічна служба» Науково-методичної лабораторії з питань фармацевтичної освіти МОЗ України здійснює активну роботу як у групах, так й індивідуально, зосереджуючи свої зусилля на вирішенні усіх психологічних проблем, зокрема практичним психологом надаються послуги індивідуального консультування здобувачам вищої освіти, викладачам та співробітникам

Таблиця 2

Аналіз способів подолання негативних емоційних станів учасниками освітнього процесу НФаУ

Способи активності	Викладачі, %	Співробітники, %	Здобувачі вищої освіти, %	Середнє значення, %
Заняття спортом	30,0	14,3	45,3	39,2
Спілкування з друзями, сім'єю	61,4	92,9	68,3	67,8
Спілкування з психологом чи психотерапевтом	2,0	20,4	10,8	9,0
Читання книг	28,6	21,4	18,6	21,6
Перегляд художніх фільмів/ТБ/серіалів	52,9	50,0	54,0	53,5
Хобі: спів, танці, малювання тощо	18,6	28,6	28,6	25,7
Прогоулянки на природі	28,6	14,3	30,4	29,0
Проведення часу в інтернеті	18,6	35,7	41,0	34,3
Заглиблення в роботу / навчання	48,6	57,1	29,2	36,3

Таблиця 3

Аналіз адресатів звернень по психологічну допомогу та підтримку учасниками освітнього процесу НФаУ

Адресат звернення	Викладачі, %	Співробітники, %	Здобувачі вищої освіти, %	Середнє значення, %
До друзів та близьких	67,1	78,6	63,4	65,3
До психолога	1,4	14,3	5,6	4,9
До психотерапевта	1,4	0,0	5,0	3,7
Самостійно вирішую свої проблеми	81,4	85,7	74,5	77,1

університету. Як правило, психологічне консультування проводиться за запитом у форматі офлайн, онлайн (з використанням програм Zoom, Skype, WhatsApp), а також через WEB-приймально та через електронну пошту за принципом «телефон довіри».

За статистикою звернень до практичного психолога НФаУ в період військових дій на території України з проблем адаптації до нового середовища внаслідок вимушеного переміщення, тривоги і хвилювання за рідних, стресу, страхів, апатії, депресії, конфліктів з близькими, емоційного вигорання суттєво збільшилась.

Аналіз джерел інформації про методи керування емоціями та збереження психічного здоров'я, якими користуються учасники опитування, встановлено, що за середнім показником 67,8% респондентів отримують інформацію в Інтернеті, 43,7% респондентів – від друзів, знайомих та рідних; 24,5% респондентів – на тренінгах та вебінарах; 22,0% респондентів здобуває інформацію на сторінці сайту НФаУ «Психологічна служба» у вкладці «Поради психолога» (табл. 4).

Зазначимо, що просвітницька робота у сучасних умовах, пов'язаних із війною, спрямована

Таблиця 4

Аналіз джерел інформації про методи керування емоціями учасниками освітнього процесу НФаУ

Джерела інформації	Викладачі, %	Співробітники, %	Здобувачі вищої освіти, %	Середнє значення, %
Друзі, знайомі та рідні	37,1	28,6	47,8	43,7
Інтернет	64,3	64,3	69,6	67,8
Участь у тренінгах та вебінарах	47,1	28,6	14,3	24,5
Сайт НФаУ (сторінка «Психологічна служба», вкладка «Поради психолога»)	32,9	28,6	16,8	22,0

Таблиця 5

Комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психологічного стану учасників освітнього процесу НФаУ в умовах воєнного стану

Вид діяльності	Тема	Мета
Науково-практичний семінар	Ментальне здоров'я особистості у кризовому суспільстві	Сприяння підвищенню психічної культури учасників освітнього процесу, формувати вміння розслаблятися, знімати внутрішнє напруження.
Семінар	Запобігання та протидія проявам психологічного насильства в умовах воєнного стану	Інформування з питань запобігання та протидії домашньому насильству в умовах воєнного стану в Україні; популяризація ненасильницької моделі поведінки
Вебінар	Нова реальність: як жити в умовах війни. Адаптація, екологічні способи проживання емоцій	Сприяння підвищенню психологічної культури; формувати життєві цінності, вміння розслаблятися, знімати внутрішнє напруження.
Тренінг	Арт-терапевтичні методи гармонізації емоційного стану у воєнний час	Формування в учасників навичок самопомогі під час війни засобами арт-терапії.
Вебінар	Критичне мислення та медіагігієна	Розвиток критичного мислення та взаємодія з медіа
Година психолога	Моя професія – моє майбутнє	Формування професійної мотивації, життєвих цінностей, розкриття особистісного потенціалу здобувачів вищої освіти
Книжкова виставка (онлайн)	Психічне здоров'я під час війни	Сприяння збереженню психічного здоров'я, формуванню емоційної компетентності та життєстійкості.
Індивідуальні консультації (онлайн та офлайн; через WEB-приймально)	За запитом учасників освітнього процесу	Психологічна допомога та підтримка учасників освітнього процесу НФаУ у вирішенні психологічних проблем, питань з особистісного та професійного саморозвитку

на створення умов для отримання психологічних знань, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу НФаУ.

З метою психологічного супроводу, достовірного інформування, формування психологічної компетентності та підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу в НФаУ на офіційному сайті створено сторінку «Психологічна служба», де накопичено та постійно доповнюється перелік корисних ресурсів, а саме: інформація про індивідуальні консультації в кризових ситуаціях, інформація про тренінги, семінари та вебінари для учасників освітнього процесу з метою психологічної підтримки та допомоги, інформація про психологічні методи діагностики емоційних станів, про наукову та науково-популярну літературу з психології тощо.

На підставі проведеного аналізу результатів опитування визначено комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психологічного стану учасників освітнього процесу НФаУ в умовах воєнного стану (табл. 5).

Висновки. Результати дослідження показали, що переважна більшість учасників освітнього процесу у НФаУ в умовах воєнного стану потребує психологічної допомоги та підтримки. З цієї мети окреслено комплекс заходів, спрямованих на вирішення психологічних проблем та оптимізацію психологічного стану учасників освітнього процесу НФаУ.

З урахуванням основних функцій, покладених на психологічну службу університету, а також на підставі задач, які повинні бути реалізовані даним структурним підрозділом, визначено, що аналіз психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану має свої особливості та потребує особливих заходів, що мають бути реалізовані. Основну увагу варто зосередити на роботі з негативними емоційними станами, формуванні стресостійкості, роботі зі страхами, профілактиці конфліктів, формуванні позитивних життєвих та професійних перспектив. Тому подальший розвиток досліджень вбачаємо у вивченні впливу емоційної компетентності учасників освітнього процесу НФаУ на їх професійну діяльність та успішність.

Список літератури:

1. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція) : практ. посіб. / авт. кол.: В. Г. Панок та ін. ; за наук. ред. В. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.
2. Психологічна служба : підручник / В. Г. Панок та ін. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
3. Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти / авт. кол.: В. М. Горленко та ін. ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2021. 168 с.
4. Психологічна служба університету: активна робота на фронті ментального здоров'я. lnu.edu.ua, 2022. URL: <https://lnu.edu.ua/psykholohichna-sluzhba-universytetu-aktyvna-robota-na-fronti-mentalnoho-zdorov-ia/>
5. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. К. : Пульсари. 2018. 76 с.
6. Стратегія забезпечення психічного здоров'я в сфері освіти на всіх рівнях : пріоритетний проект Міністерства освіти і науки України в сфері психологічної допомоги та психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу. 2023. URL: <https://drive.google.com/file/d/1u2uEfWouvjppEJ7GkIZtDyTd0U4yv5x/view>
7. Чрезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Kotvitska A.A., Vladymyrova I.M., Plyaka L.V. INVESTIGATION OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE NATIONAL PHARMACEUTICAL UNIVERSITY UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE IN UKRAINE

The martial law in Ukraine affected all spheres of life, including the education system. All participants in the educational process of the higher education institution found themselves in a difficult emotional state. The article highlights the results of an anonymous online survey of higher education applicants, teachers and university employees. The purpose of this study was to study and analyze the psychological state of the participants of the educational process of the National Pharmaceutical University in the conditions of martial law in Ukraine. The need for this study is due to the increased risk of developing mental health problems, which will have serious consequences for their general health and successful professional development and self-realization. This survey made it possible to determine the main sources of information that the participants of the educational process turn to in order to learn about methods of managing emotions and maintaining mental health. Also, the obtained data indicate that a significant number of respondents show a significant level of trust in friends and family. It is the process of discussing

the most difficult life situations with loved ones that helps them to understand, analyze and choose ways to solve them.

As a result of the study, it was established that the psychological state of the participants of the educational process in the conditions of martial law has its own characteristics and requires special measures that must be implemented. The main attention in the process of providing psychological help and support to the participants of the educational process in the conditions of martial law should be focused on working with negative emotional states, building stress resistance, working with fears, preventing conflicts, and building positive life and professional prospects.

Key words: *psychological state, psychological support, psychological help, psychological counseling, psychological education.*